

OVERNIGHT OATS

FRÜHSTÜCK TO GO

ZUTATEN

für 1 Portion:

100 ml Wasser

100 g Skyr oder Topfen

40 g zarte Haferflocken

1 TL Süße nach Belieben
(z.B. Honig, Birkenzucker,
Zucker)

Topping:

1 Handvoll saisonales Obst

1 EL Nüsse oder Samen
(z.B. Walnüsse, Kürbis-
kerne, Hanfsamen)

ZUBEREITUNG

Am Vorabend Wasser und Skyr oder Topfen in ein Schraubglas geben und mit einer Gabel verquirlen. Haferflocken und Süße hinzufügen, Schraubglas mit dem Deckel verschließen und gut schütteln, sodass alle Zutaten miteinander vermischt sind. Schraubglas über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag mit frischen Früchten und Nüssen oder Samen garnieren.

Tipp:

Statt Haferflocken können auch andere Getreideflocken verwendet werden, z.B. Buchweizenflocken, Dinkelflocken oder Fünfkornflocken.

Geben Sie zu den Flocken 1-2 TL geriebenen Leinsamen oder Chiasamen, damit der Brei eine besonders "schleimige" Konsistenz bekommt.



ballaststoffreich,
gut sättigend



ideal als Frühstück to-go oder
als Jause beim Wandern

